

MINISTRONE DRENANTE ALLO ZENZERO da consumare nel corso della giornata

per 4 persone

- farro decorticato.....200g
- *topinambur..... 300g
- 1 sedano
- lenticchie rosse..... . 100g
- zucca300g
- verza300g
- 1 cipolla
- 1 porro
- sedano rapa..... 300g
- fagioli neri.....100g
- rametto di rosmarino
- zenzero grattugiato
- 1 mazzetto di prezzemolo
- peperoncino
- sale marino
- ginepro
- sale marino in quantità minima

preparazione:

tutta la parte aromatica deve essere messa in una piccola garza per poter essere tolta a fine cottura
pulire e tagliare il porro a fettine e lasciarlo stufare in 1 cucchiaio di olio.

unire la verdura tagliata a pezzettini, aggiungere il farro, l'acqua calda con un pizzico di sale i fagioli neri (ammorbiditi in acqua) e le lenticchie

coprire la pentola fino a cottura (circa 1 ora)

aggiungere la verza tagliata a striscioline e lasciare ancora in cottura per qualche minuto

servire con zenzero grattugiato.

*tubero che si trova nei supermercati

** radice che si trova nei supermercati